



## Muffinki z mango i żurawiną

★★★★★ (2)

35 minut

10 osób

łatwy

## Wartości odżywcze

**195 kcal** / 1 porcję (90 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>217.12 kcal</b> 10.86%	Białko <b>5.63 g</b> 11.26%	Węglowod. <b>39.42 g</b> 14.6%	Tłuszcze <b>4.45 g</b> 6.36%	Błonnik <b>2.44 g</b> 9.76%	<b>GDA</b> <b>10.86%</b>
--	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



## Składniki

- Mąka pszenna pełnoziarnista - 140g (9 1/3 łyżki stołowej)
- Mąka jaglana - 140g (szklanka)
- Proszek do pieczenia - 8g (2 łyżeczki)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Cukier brązowy - 60g (12 łyżeczek)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Mango - 168g (1/2 sztuki)
- Żurawina suszona - 72g (6 łyżek stołowych)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Piekarnik rozgrzej do 200 stopni. Mango pokrój w cząstki.**KROK 2:** W dużej misce wymieszaj mąki, cukier i proszek do pieczenia. Następnie dodaj jajko, mleko i oliwę. Całość połącz do uzyskania jednolitej masy. Na koniec dodaj kawałki mango, żurawinę i wymieszaj.**KROK 3:** Do papilotek nakładaj równomierne porcje ciasta, piecz przez 25 minut do zarumienienia.

Smacznego!

